

Ізо-терапія. Довіра своїй творчій енергії



Урок № 2

Авторки: **Ірина Бойко**, консультант ЦПР «Освітня траєкторія»,
Наталія Петрова, учитель ОТМ СЗШ № 82 м. Дніпро



**«Я намалюю той день,
Де літаю і той день,
Де співаю я.
Той день! Той день!
І побачу чайку я в польоті,
Я в небі, не в болоті,
Я в той день, в той день.
Дайте мені листок...»**

Ізо-терапія є одним з найбільш популярних і ефективних методів арт-терапії. Вона полягає в використанні образотворчого мистецтва в якості надання психологічної допомоги. Фарби, глина, крейда, воскові олівці, глина – для Вас це тільки атрибути художника, або матеріал для обдарованих людей? А Ви задумувались, що це ще й потужні ліки?!





**Що ж таке,
ця ізо-терапія?**

У першій половині ХХ століття Адріан Хілл ввів такий напрямок в психологію, як арт-терапія, що включає в себе образотворче мистецтво.

Ця терапія покликана впливати на поведінку дітей і дорослих людей, які не можуть повноцінно адаптуватися в суспільстві.

Ізо-терапія виникла на перетині трьох наук — психології, психіатрії, мистецтвознавства.

Заняття з ізо-терапії є дуже легким та захоплюючим. Щоб провести його з людиною, що потребує допомоги не обов'язково бути фахівцем. Уся справа в тому, що коли людина малює щось, вона не думає ні про що, а просто вихлюпує всі свої проблеми на папір. Завдання педагога правильно інтерпретувати те, що малює людина.



В ізо-терапії необхідно обов'язково враховувати ази кольорознавства та здійснювати корегування стану людини. Сприймання та переживання кольору людиною залежить від багатьох факторів.



Колірна система:

Червоний - агресія, боротьба за виживання, бажання привернути до себе увагу.

Синій - потреба у з'єднанні з іншими, спокій, пасивність, вишуканість.

Жовтий - потреба в самосвідомості «я», колір нереалізованої само досконалості.

Зелений - колір стримання, обмеження захисту.

Помаранчевий - колір нездійснених реалізацій, потреба заявити про себе, недосконалість поставленої цілі.

Фіолетовий - злиття, відмова від «я», ігнорування навколишнього оточення.



Система Гете:

Чорний - тіло, **білий** - дух, **жовтий** - чоловіче начало, **синій** - жіноче начало, **зелений** - гармонія, початок надії, **червоний** - дисгармонія.

Рожевий - його пов'язують з високою чутливістю, емоційними проявами, безпосередністю. **Персиковий** - спокуса і ніжність.

Коричневий - сильне бажання звільнитись від ситуації, яка викликає дискомфорт.

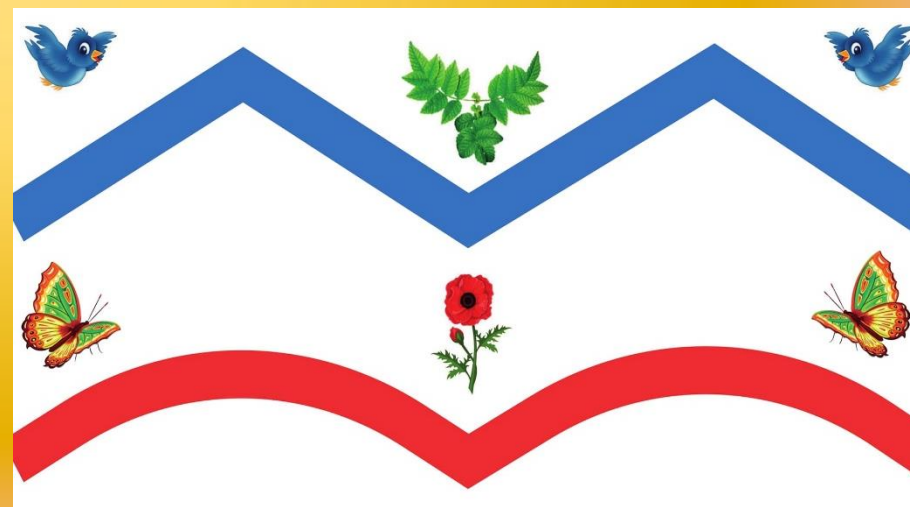
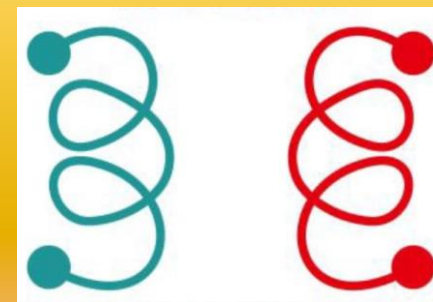
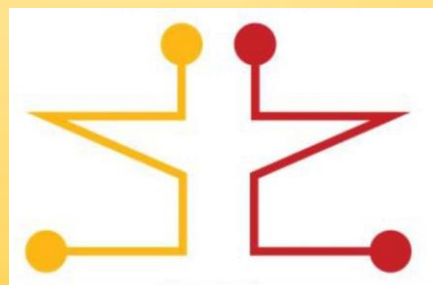
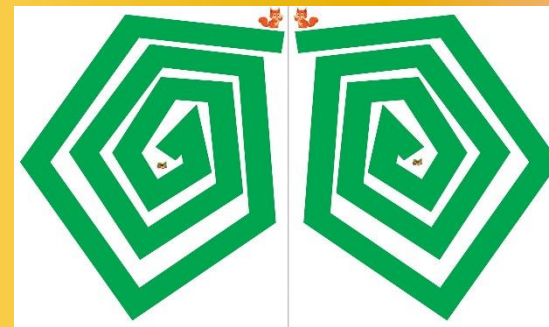
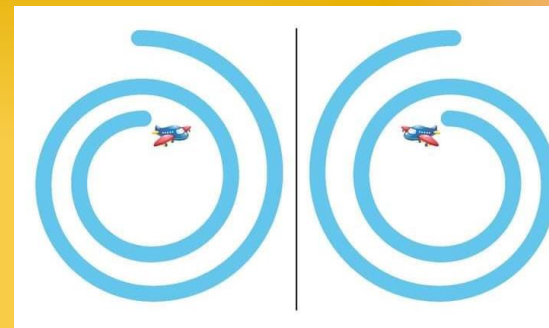
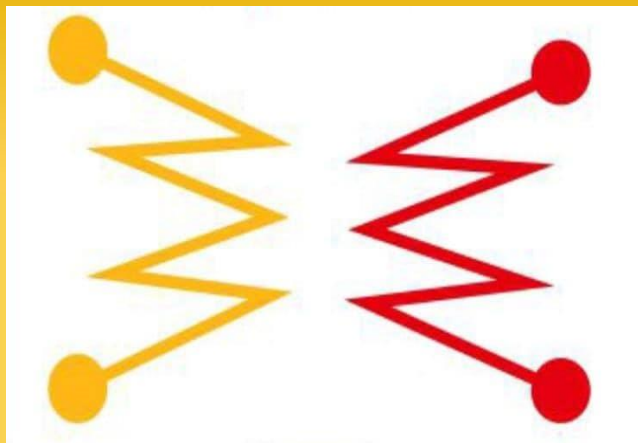
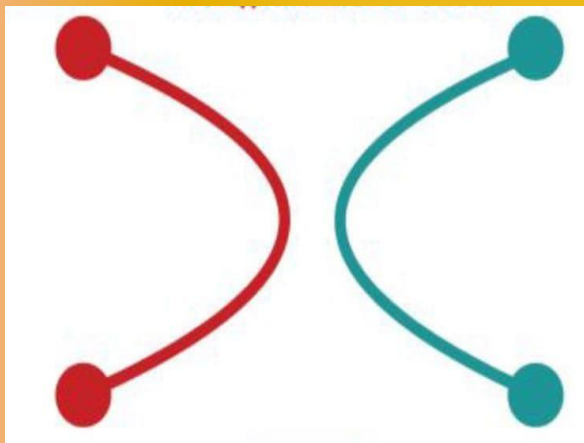
Сірий - відсутність емоцій, їх пригнічення.

Від теорії до практики

Ми розглянемо декілька вправ,
які можна запропонувати об'єктам арт-терапії.
Ці вправи можна пропонувати по черзі,
а можна використати ті що вважаєте за потрібне.



Вправа 1. «Нейрогімнастика»



Вправа 2. «Я - колір»

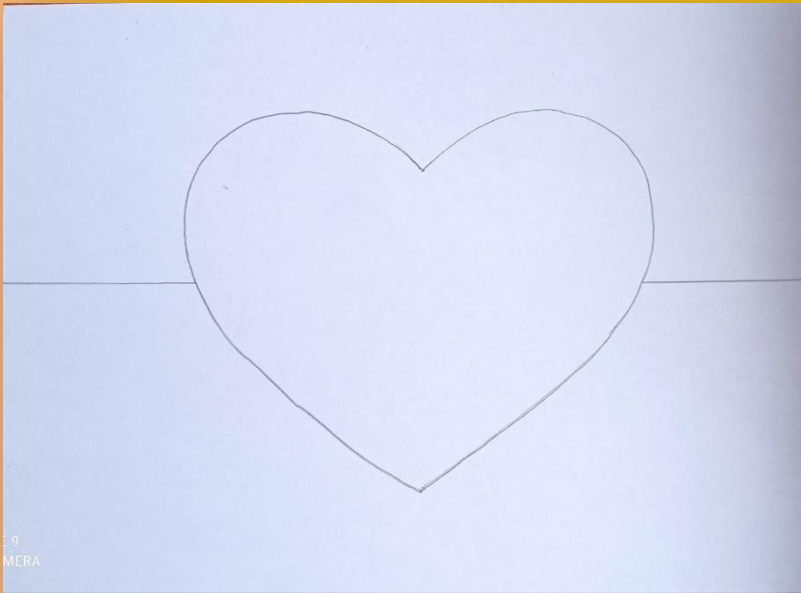


Вправа 3. «Я - Всесвіт»



Вправа 4. «Пальчикові фарби»

Авторка вправи Наталя Петрова,
вчитель образотворчого мистецтва КЗО «СЗШ № 82» ДМР



Вправа 4. «Пальчикові фарби»



АРТ галерея

Арт-терапія є чудовим поштовхом для розвитку креативності. А це пошук нестандартних рішень в буденних чи кризових ситуаціях. Розширення рамок, шаблонів. Погляд та вирішення проблемних задач так, як не було можливості зробити це до цього часу.





Бажаємо впевненості у собі!